

## Table of contents

1	Suunto Ambit3 Vertical 2달 사용기	2
1.1	수영(No GPS, No 심박센서) . . . . .	2
1.2	달리기(GPS + 심박센서) . . . . .	3
1.3	배드민턴(심박센서) . . . . .	4
1.4	장점 . . . . .	4
1.5	단점 . . . . .	5

## 1 Suunto Ambit3 Vertical 2달 사용기

Focus T25를 처음 해봤던 게 벌써 1년이 다 되어간다. 처음 T25 alpha 코스 2번 반복한 후에는 맨몸운동만 하다가, 수영 주 1회 + 배드민턴 주 1회를 하다가 달리기 시작했다. 달리다보니, 도대체 내가 어떤 정도로 달리는 지를 알고 싶었다. 내 자신의 현재 상태를 알기 위해서는 뭔가가 필요했다. 찾아보니 참 많은 것들이 있었지만, 수영+배드민턴+달리기 모두 모니터링 가능 + 스마트폰 알림 + 스마트폰 통한 기록 업로드 가능한 기기를 찾고 싶었다. 스마트폰은 수영장에서 사용이 안되어서 탈락, 스마트워치류는 심박센서+GPS+수영 가능한 것이 드물기도 했고, 수영거리 자동인식이 되는 걸 찾을 수 없었다. 수영장에 가서 몇미터 수영했는지 버튼 눌러가며 하고 싶지는 않았다. 내 요구 조건을 모두 갖춘 것을 찾다보니 전문 스포츠 워치로 좁아졌고, Garmin 아니면 Suunto였는데, 마이너 취향에 따라 Suunto Ambit3 Vertical를 선택했다.



### 1.1 수영(No GPS, No 심박센서)

Open water와 Pool swimming 모두를 지원하는데, 아직 실외수영은 못하는 실력이라서, 실내 풀 수영만 해보았다. 수영자 길이를 선택해주면 자동으로 수영거리와 휴식 등을 구분해서 Lap을 인식해준다. 버튼을 따로 눌러줄 필요없이 실내 수영장에서 수영 기록을 할 수 있어 매우 편리했다. 영법 인식(Pool swimming 모드에서 option 들어가서 자신의 영법을 학습시킬 수 있다고

함)도 할 수 있다는데, 자유형 배우는 중이라 테스트는 못해봤다.

19.09.2016 06:11  
**POOL SWIMMING 0:41'34.0**  
 Add description  
 Add tags

---

Distance <b>600 m</b>	Speed (max 2.9) <b>0.9 km/h</b>	Pace (max 2'05) <b>6'53 min/100m</b>	Recovery time <b>11 h</b>
Avg SWOLF <b>53</b>	PTE <b>2.7</b>	Calories <b>226 kcal</b>	Temperature (23.1-29.8) <b>29.6 °C</b>

Activity	Style	Duration	Distance	Speed	Pace	Total distance	Total duration	Description
1	Rest	0:00'07.1	0	0.0	0'00	0	0:00'07.1	Interval
2	Freestyle	0:01'29.2	50	2.0	2'58	50	0:01'36.3	Interval
3	Rest	0:01'10.4	0	0.0	0'00	50	0:02'46.7	Interval
4	Freestyle	0:00'37.8	25	2.4	2'31	75	0:03'24.5	Interval
5	Rest	0:01'48.0	0	0.0	0'00	75	0:05'12.5	Interval
6	Freestyle	0:00'34.3	25	2.6	2'17	100	0:05'46.8	Interval

## 1.2 달리기(GPS + 심박센서)

심박센서를 가슴에 차고, 달리기 운동 모드를 진입하면, 심박센서와 GPS를 찾는데, 다 합쳐서 4초 정도 소요되는 듯 하다. GPS와 심박센서가 사용되어서인지, 실내 수영과 비교해 방대한 자료를 볼 수 있다.

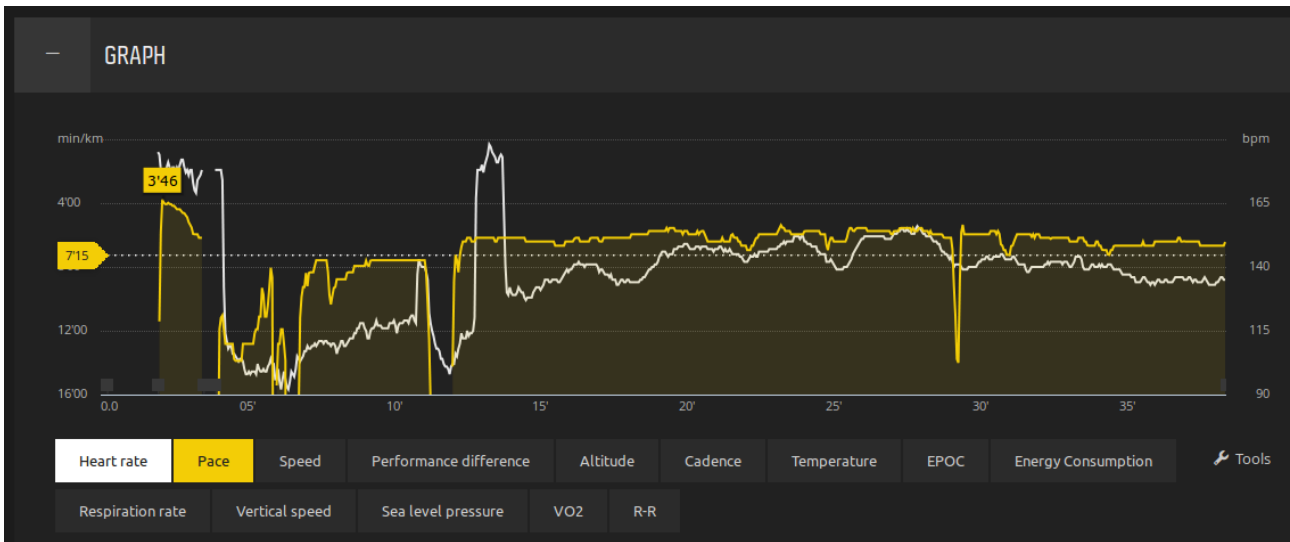
31.08.2016 06:08  
**RUNNING 0:36'06.7**  
 Add description  
 Add tags

---

Heart rate (82-196) <b>136 bpm</b>	Distance <b>5.29 km</b>	Speed (max 15.5) <b>8.8 km/h</b>	Pace (max 3'52) <b>6'49 min/km</b>
Recovery time <b>8 h</b>	Performance Level <b>45</b>	PTE <b>3.0</b>	Calories <b>301 kcal</b>

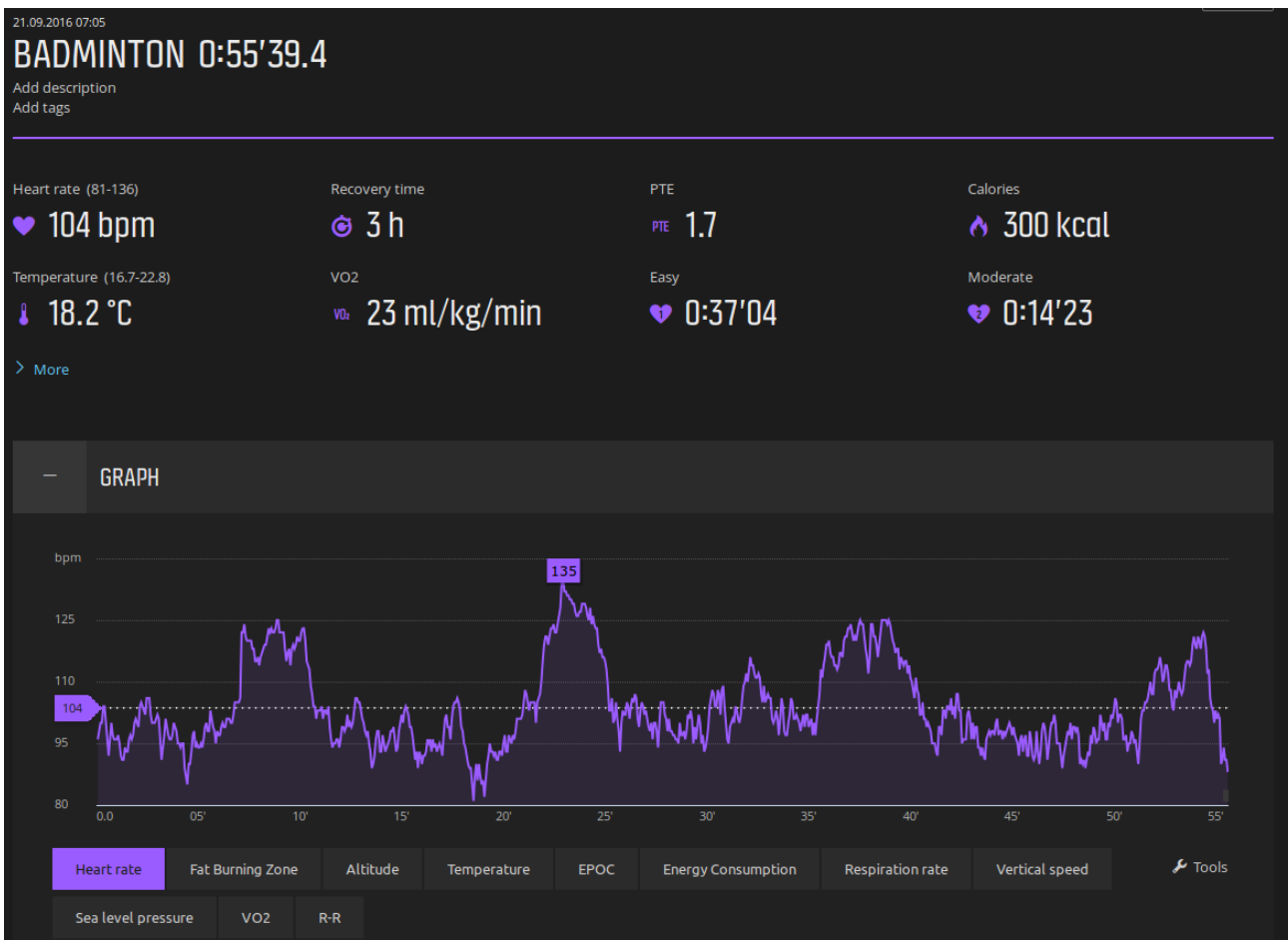
> More

Map Satellite  
 Hide running heatmap  
 Export track to routeplanner  
 Map data ©2016 Google | Terms of Use | Report a map error



### 1.3 배드민턴(심박센서)

심박센서만 사용해서 배드민턴을 즐기면 심박센서와 시간에 근거해서 소모된 칼로리를 추산해 주는 듯 하다.



### 1.4 장점

- 튀지 않는 디자인으로 언제나 차고 다니기 좋다
- 전화, 메시지 등의 스마트폰 알림을 진동으로 알려준다
- 스마트폰 통해서 기록 업로드, 설정 변경 등이 가능하다
- 수영 영법 인식, 수영거리 인식 등 수영관련 기능이 좋다
- GPS인식이 꽤나 빠르다
- Movescount 웹사이트 통해서 기록확인 및 세세한 설정을 손쉽게 할 수 있다
- 수많은 액티비티를 지원하며, 루트 지도 내장 후 트랙킹/등산에도 사용할 수 있다고 한다(아직 사용 못해봄)

- 주 5회 대략 5시간 운동(3시간은 GPS 1초 간격 기록) 사용하고 스마트폰과 블루투스 동기화 권 채로 사용시 대략 배터리의 60%를 사용하므로, 주 1회 충전이면 충분하다
- 카운트다운, 스톱워치도 맨몸운동시에 편리하다

## 1.5 단점

- 예쁘긴 한데, 시계가 좀 두껍다
- 버튼의 코팅이 좀 약한 듯 하다. 많이 쓰는 Next버튼이 2달만한 테두리 부분의 코팅이 약간 색이 변하기 시작했다
- 비싸다 ㅍ.ㅍ

비싼 시계를 산 이후, 정말 꾸준히 사용해왔다. 주 1회 수영, 주 1회 배드민턴 그리고 주 3회 달리기(총 약 13~18km)를 했었는데, 최근에 생긴 족저근막염때문에 달리기 대신 집에서 맨몸 운동으로 보강중이다. 비싼 시계라는 점은, 스스로에게, 비싼 걸 샀으니, 그게 필요했다는 걸 증명해야 해라고 끊임없이 의식하게 해준다.